

เทศน์อบรมพระ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๐๕

จิตเป็นของแปลกประหลาดและน่าอัศจรรย์

การฝึกหัดเบื้องต้นก็ต้องมียากเป็นธรรมดา แม้ว่าท่านผู้ตั้งใจทำจริง ๆ มีหน้าที่แก้ไขกิเลสโดยถ่ายเดียว เช่นกับนักบวช เป็นต้น การฝึกฝนอบรมเบื้องต้นรู้สึกลำบาก บางทีถึงกับจะให้เกิดความท้อใจ ให้สงสัยตัวเองว่าจะไปรอดหรือไม่รอด พร้อมกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งเป็นข้าศึกต่อนิสัยของปุถุชนจะพึงปรารถนา สถานที่บางแห่ง เช่น ในป่าในเขา เวลาเราไปอยู่ในที่เช่นนั้น สิ่งที่ทำให้ความลำบากย้อมมีมาก เพราะสถานที่เราอยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน บางแห่งถึง ๖-๗ กิโลเมตรก็มี ตื่นเข้าพอสว่างออกบิณฑบาตกว่าจะกลับไปถึงที่ก็จวนเที่ยง จากนั้นแล้วพยายามฝึกหัดรู้ความเคลื่อนไหวของใจ

ตามธรรมดาของใจย่อมมีความเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีความคิด ความเห็น มากอย่าง ต้องพยายามฝึกหัดติดตามความเคลื่อนไหวของเรา ความชำนาญและความมีสติจะเริ่มปรากฏตัวขึ้นมา ตามธรรมดาของใจย่อมเป็นนิสัยชอบกดขี่บังคับเสมอ ถ้าปล่อยตามอำเภอใจจะเป็นการลำบากทีเดียว เช่นเราอยู่ในวัด ซึ่งเป็นสถานที่ธรรมดา จิตก็ฝึกหัด จิตอบรมยาก จะหยั่งเข้าสู่ความสงบแต่ละครั้งรู้สึกลำบาก พอแยกย้ายออกจากสถานที่เช่นนั้นเข้าไปอยู่ที่เปลี่ยว ซึ่งเป็นสถานที่น่ากลัว ใจก็ไม่ค่อยจะได้ถูกบังคับเท่าไร ก้าวลงสู่ความสงบได้ง่าย ทั้งวันทั้งคืนเราอยู่ด้วยความมีสติ ใจในเมื่อมีสติเป็นเครื่องปกครองรักษาแล้ว ภัยที่จะเกิดขึ้นให้ได้รับความเดือดร้อน หรือฟุ้งซ่านรำคาญก็ไม่ค่อยมี จะมีแต่ความเจียบและความเย็นใจตลอดเวลา

ถ้าเราจะพิจารณาในทางปัญญา ตรองดูสภาวะธรรมที่มีอยู่รอบตัวเราก็จะพิจารณาได้สะดวก เพราะจิตอยู่ในกรอบ มีสติเป็นรั้วกัน ความเยือกเย็นเป็นไปทั้งกลางวันกลางคืน เมื่อใจเรามีความสงบมากเท่าไร ความแน่นหนามั่นคงของใจก็ยิ่งเพิ่มกำลังขึ้น การรวมสงบจิตก็อยู่ได้นาน ความสงบของจิตไม่มีเพียงชั้นเดียว ยังมีหลายชั้น คือจิตรวมลงไปชั้นหนึ่ง ไม่สู้จะละเอียดเท่าไร ถึงชั้นที่สองละเอียดลงไปมาก ถึงชั้นที่สามกายก็ไม่เหลืออยู่ในความรู้สึกนั้น ไม่ปรากฏอันใดทั้งสิ้น เหลือแต่ธรรมชาติ ความสุขและมีสติกับความรู้เท่านั้น ขณะจิตได้รวมลงเช่นนั้น จะว่าเรารักษาจิตด้วยสติก็ไม่ถนัด สติกับความรู้เลยกลายเป็นอันเดียวกัน ไม่ทราบว่าจะใครจะพยายามรักษาใคร รู้ยู่เท่านั้น แม้อวัยวะจะมีอยู่ก็ไม่ปรากฏ

เมื่อรู้สึกว่าการกายของเราไม่มีแล้ว เวทนาก็หมดไป ไม่มีอันใดเหลือ นี้เรียกว่าจิตลงอย่างละเอียดเต็มที่ และพักอยู่ได้นาน ๆ บางครั้งตั้งสามสี่ชั่วโมงก็ยังไม่ถอนขึ้นมา

เมื่อถอนขึ้นมาแล้ว เราจะกำหนดย้อนคืนไปในอดีต และความเป็นอยู่ของเราในขณะรวมและพักสงบอยู่ รู้สึกว่าเป็นของที่แปลกประหลาดและน่าอัศจรรย์มาก ความเห็นภัยในวิภูสสารก็มีกำลังมากขึ้น ความเห็นคุณที่จะยกฐานะคือจิตใจของตนให้ก้าวขึ้นระดับสูงขึ้นไปกว่านั้น ก็มีกำลังกล้าอีกเช่นเดียวกัน เวลาจิตถอนออกมาแล้ว ถ้าจิตควรแก่การพิจารณาด้วยปัญญา ก็ต้องค้นคว้าในความเป็นอยู่ของกาย จนกระทั่งว่ากายของเราทุกส่วนได้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ด้วยปัญญาจนเพียงพอ ไม่มีส่วนใด ๆ จะยังเหลืออยู่ให้เป็นตัวอุปาทาน คือความยึดมั่นในส่วนกาย

เมื่อปัญญาได้พิจารณาส่วนร่างกายจนเพียงพอถึงกับได้ถอนอุปาทาน คือถือมั่นในกายจนไม่มีอะไรเหลือแล้ว ต่อจากนั้นจะเป็นสภาพที่ว่างเปล่า แม้จะปรุงขึ้นมาก็สักแต่ว่าปรากฏชั่วขณะเดียว เหมือนอย่างฟ้าแลบก็ดับไป เป็นความว่างประจำจิต คำว่าความว่างประจำจิตนี้เป็นความว่างจากร่างกายอันนี้ และจะเหลือภาพอันหนึ่งขึ้นที่จิต แต่อาศัยภาพของกายอันหยาบนี้ไปปรากฏอยู่ภายใน ก็พิจารณาภาพนั้นให้เป็นไปลักษณะเช่นเดียวกับส่วนแห่งกายทั้งหลาย เมื่อปัญญาพอแล้ว ภาพภายในนี้ก็ดับไป ไม่มีอะไรเหลือ จะเหลือแต่ความว่างกับจิต แม้เราจะปรุงในส่วนรูปกาย หรือปรุงขึ้นเป็นต้นไม้ ภูเขา ตึกกรมบ้านช่อง ก็จะปรากฏคล้ายกับสายฟ้าแลบเท่านั้น ก็ดับไปพร้อมกัน

ข้อนี้จะเป็นเพราะอำนาจปัญญา หรือเพราะเหตุไรก็สันนิษฐานยากอยู่ แต่ก่อนเราพิจารณาคล่องแคล่วในส่วนร่างกายนี้ จะให้ตั้งอยู่นาน หรือจะขยายแยกส่วนแบ่งส่วนให้เล็กให้โตก็ได้ เมื่อถึงปัญญาขั้นนี้ปรากฏการณ์จึงแปรรูปไปเป็นลำดับ เช่น รูปกายที่เราได้พิจารณาให้ตั้งอยู่ หรือขยายแยกส่วนแบ่งส่วนได้ตามต้องการ หรือให้ตั้งอยู่นานเท่าไรก็เท่านั้น มันก็ดับไปหมด เราจะยับยั้งไว้ไม่ได้เหมือนที่เคยเป็นมา พอตั้งขึ้นก็ดับไปพร้อม ๆ กัน กลายเป็นอากาศธาตุว่างไปหมด ไม่เพียงแต่ว่าส่วนแห่งกายและจิต แม้สภาวะทั่ว ๆ ไปทั้งด้านวัตถุ เช่น ต้นไม้ ภูเขา เวลาเรามองดูด้วยสายตาของเรา ก็เห็นชัด แต่เมื่อพลิกสายตาดกลับมาเท่านั้นแล้ว สภาพต้นไม้ ภูเขา ปรากฏขึ้นในจิตแทนกับสายตาของเราที่เคยเห็น จะปรากฏในมโนภาพเพียงขณะเดียวก็นับ สิ่งที่ยังเหลืออยู่ก็คือความว่างเท่านั้น ความว่างอันนี้เป็นอารมณ์ของจิต หากว่าปัญญาไม่รอบคอบจะต้องติดในความว่างอันนี้เหมือนกัน เพราะความว่างนี้เป็นอารมณ์ของจิต หรือสิ่งที่จะทำให้ติดได้

ความว่างกับจิตคล้ายกับว่าเป็นอันเดียวกัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน เมื่อเราพิจารณาให้ชัดจะเห็นความว่าง และเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณปรากฏเด่นอยู่ในจิต ส่วนร่างกายเมื่อปัญญาพอแล้วต้องปล่อยวางจริง ๆ เราจะกำหนดขึ้นมาพิจารณาแยกส่วนแบ่งส่วนเหมือนอย่างที่ทำมานั้นเป็นไปไม่ได้ ยังเหลือแต่เวทนา สัญญา สังขาร

และวิญญาณ ต้องพิจารณาตามสภาพของส่วนนั้น ๆ เช่นเดียวกับร่างกาย มีไตรลักษณ์เป็นต้น แต่ว่าการพิจารณาในอาการทั้ง ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เรามีความตื้นตันหรือพอใจในส่วนใดก็ตาม เป็นเหตุที่จะให้เข้าใจในอาการนั้น ๆ ชัดเจนเช่นเดียวกัน การทดสอบ การพิสูจน์ในความเกิดขึ้นแห่งความคิด ความปรุ้ง หรือความสำคัญใด ๆ ที่เป็นขึ้นในจิต ก็จะเห็นในทุกขณะที่บังเกิดขึ้น ตั้งอยู่หรือดับไป

ถ้าปัญญาของเรารู้เท่าแล้ว นั่งอยู่ที่ไหน ธรรมกับใจจะสัมผัสกันอยู่ตลอดเวลา ความสัมผัสแห่งธรรมกับใจนั้น แสดงถึงเรื่องไตรลักษณ์เป็นส่วน ๆ แม้ไม่ต้องนึกคิดไปถึงส่วนภายนอกไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็ตาม เพราะส่วนภายนอกกับส่วนแห่งภายในนี้เป็นประเภทเดียวกัน ส่วนที่ละเอียดคือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเป็นภายในล้วน ๆ เราพิจารณาเป็นไตรลักษณ์ เฉพาะเป็นความสัมผัสซึ่งเกิดขึ้นจากใจ พอสัมผัสอะไรก็ได้ในขณะนั้น เมื่อเราเห็นไตรลักษณ์ หรือว่าเป็น อนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เพราะผ่านมาแล้ว จึงยังเหลืออยู่แต่ไตรลักษณ์ภายใน คืออาการของจิตกับจิตซึ่งเป็นตัวอุปาทานเท่านั้น ในเรื่องของสติกับปัญญา จักกำหนดก็ตามไม่กำหนดก็ตาม จะต้องไหวตัวไปตามสิ่งที่มาสัมผัส จะกลายเป็นสติอัตโนมัติในตัว คือไหวตัวอยู่ตลอดเวลาในอิริยาบถทั้งหลาย

คำว่า “ปัญญาอัตโนมัติ” นั้น หมายความว่า ปัญญาเป็นไปโดยลำพังตนเอง ไม่มีใครบังคับบัญชา ไม่เหมือนปัญญาในเบื้องต้นซึ่งเป็นไปโดยเชื่องช้า ถ้าจะเทียบก็เหมือนเมื่อเราเริ่มเรียนหนังสือ ที่แรกเรียนสระ เรียนพยัญชนะ แล้วก็มาฝึกหัดการผสมสระ พยัญชนะ อ่านเป็นเนื้อความ เช่น เด็กที่กำลังฝึกใหม่จะอ่านคำว่า “ท่าน” ต้องคิดถึงตัว “ท” คิดถึงสระอา คิดถึงตัว “น” คิดถึงไม้เอก แล้วนำมาผสมกันจึงจะอ่านว่า “ท่าน” ปัญญาในเบื้องต้นต้องเป็นอย่างนี้ พยายามค่อยฝึกหัดค้นคว้า ไตร่ตรองอย่างนั้น เรียกว่าปัญญาที่อาศัยความบังคับเป็นพี่เลี้ยง ถ้าไม่อาศัยความบังคับปัญญาก็เดินไม่ได้ และอาศัยสัญญาหมายไว้ก่อน ปัญญาค่อยตรงตาม

ถ้าจะเทียบอุปมาแล้ว ส่วนแห่งร่างกายหรือสภาวะธรรมนั้น เป็นเหมือนกับแผ่นกระดาษ สัญญาเป็นเหมือนเส้นบรรทัดซึ่งมีอยู่ในกระดาษนั้น ปัญญาเป็นเหมือนผู้เขียนหนังสือ ตรงไปตามสัญญาที่คาดเอาไว้ ถ้าปัญญามีความชำนาญแล้วในอิริยาบถทั้ง ๔ จะเป็นอิริยาบถที่เต็มไปด้วยความเพียร มีสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน สิ่งที่มาสัมผัสก็แสดงว่าเริ่มเกิดภูมิรู้ ความสัมผัสจะต้องไปสัมผัสที่ผู้รู้และกระเทือนถึงผู้รู้ เรื่องสติปัญญาก็จะต้องวิ่ง หรือไหวตัวไปตามสิ่งที่มาสัมผัส เช่นเดียวกับแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นกับดวงไฟฉะนั้น เพราะขณะที่เราพิจารณาอยู่ในสภาวะธรรม หรือตัวของเรา

ซึ่งเป็นอริยสัจอยู่แล้ว มรรคคือข้อปฏิบัติ ได้แก่อสติกับปัญญาที่จะพิจารณาไปตาม สภาวะธรรมซึ่งมาสัมผัส จึงเป็นไปตลอดเวลา จิตจึงกลายเป็นปัจจุบันจิต นี้เรียกอย่างย่อ ๆ

ปัญญาเพียงพอในการพิจารณาภายนอกต้องปล่อยในกายฉันใด ปัญญาเพียงพอใน เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ ก็ปล่อยได้ฉันนั้น เบื้องแรกใจของเราจะต้องเห็นดี เห็นชั่วนอกไปจากใจ เข้าใจว่าดีกับชั่วที่อยู่ที่อื่น เช่น เราตำหนิติมในรูป เสียง เป็นต้น เข้าใจว่าดีกับชั่วมีอยู่ในรูป เสียง จึงสำนึกเลยไปว่า ความคิดว่าดีว่าชั่ว หรือพอใจในความชั่วในสิ่งชั่วนั้น เกิดขึ้นจากสิ่งที่เราเพ่งเล็ง เมื่อปัญญายังไม่สามารถจับจุดความผิด ซึ่งเกิดจากตัวเองได้ จึงเห็นสิ่งที่มาสัมผัสว่าเป็นของควรยึดถือไปหมด ส่วนรูปหรือ เสียง เป็นต้นนั้นเป็นสภาพอันหนึ่ง ที่จะเป็เหตุให้ความรู้สึกไปสัมผัสเข้าไปแล้วก่อตัว ขึ้นมา คือก่อเรื่องที่น่ารักน่าชัง เป็นต้นให้เกิดขึ้น

การพิจารณาในสภาวะธรรมทั้งหลายก่อนที่จะปล่อยวางได้ เช่น กาย ต้องเห็น ความเป็นจริงของส่วนแห่งร่างกายนั้น จนหมดความตำหนิติมในกาย จึงจะปล่อยวาง ได้ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ ก็เห็นว่าเป็นสภาพความจริงอย่างหนึ่ง จึง จะปล่อยวางได้ ส่วนสำคัญที่สุดคือผู้รู้ซึ่งเป็นรากฐานแห่งอาการทั้ง ๕ รูปกายนี้ปรากฏ ขึ้นมาได้เพราะเหตุแห่งใจดวงนี้ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ แต่ละอย่างก็ เหมือนกับกิ่งแขนงของต้นไม้ พิจารณาจนชำนาญประสานกันกับความรู้ และสิ่งที่ เกิดขึ้นจากความรู้ เมื่อพอแล้วก็จะเห็นความรู้อันนั้นว่าสังสารจักรปฏิเสธสิ่งอื่น ว่า เป็นสังสารจักร เป็นตัวกิเลสตัณหาและอวิชชาใด ๆ

การพิจารณาต้องรู้รอบและปล่อยวางได้ เพราะถ้ายังไม่เห็นโทษในความรู้ของ ตนเองก็จะยกความรู้ขึ้นเหยียบย่ำในสิ่งทั้งหลายที่ตนเข้าใจว่าตนรู้ แท้จริงความรู้ชนิดนี้ เป็นความรู้ภายใต้ของอวิชชาต่างหาก จนกว่าจะรู้รอบความรู้นี้อีกครั้งหนึ่ง เพราะ ความรู้นี้เป็นตัวเหตุตัวการที่จะก่อความรัก ความชัง ความดี ความชั่ว หรือความสุข ความทุกข์ทั้งหมด มันก่อตัวขึ้นจากความรู้อันนี้ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญ

ลิมเรียนให้ทราบตอนว่า เมื่อจิตได้ปรากฏเข้าสู่ความว่างเปล่าแล้ว ความรู้ที่ว่านี้ เป็นความรู้แปลกมากเหมือนกัน คล้าย ๆ กับว่าเป็นความรู้ที่มีรสชาติ และอัศจรรย์ เลยเข้าใจว่านั่นเป็นนิพพานแล้วติดได้เหมือนกัน ที่จริงควรพิจารณาความว่างเปล่าและ ผู้รู้อันนั้น กับอาการที่เกิดขึ้นจากผู้รู้นั้นแล เป็นอารมณ์พิจารณาทวนไปทวนมาไม่ หยุดยั้ง จนเห็นโทษแห่งความรู้เช่นเดียวกันกับสภาวะส่วนอื่น ๆ ทั้งหยาบ กลาง ละเอียดแล้วนั้นแหละ จึงจะมีโอกาสปล่อยวางได้ แต่อาการปล่อยวางไม่ใช่ปล่อยเอา

เฉย ๆ ตามที่เราคาดกัน จะต้องมีส่วนอันหนึ่งซึ่งจะให้นามก็ลำบากเหมือนกัน แต่พอเข้าใจได้ว่ามันตัดสินขึ้นมาเอง

ขณะนั้นเรียกว่าขณะถอดถอนตนเอง หรือกลับเข้ามาสู่ตนเอง เมื่อเรากลับเข้ามาสู่ตนเองและปล่อยวางตนเอง จะมีขณะอันหนึ่งซึ่งเป็นขณะที่ไม่เคยมี และไม่เหมือนกับขณะจิตที่รวม ขณะจิตที่สงบ แต่ขณะจิตที่ตัดภาพ ตัดชาติ ตัดสมมุติ หรือทำลายความอัศจรรย์ของจิตดวงสมมุตินั้นนั้น เป็นขณะอันหนึ่งซึ่งเป็นสิ่งที่อัศจรรย์ ทั้งไม่เคยประสบมาแต่กาลไหน ๆ ได้เกิดขึ้นมาเอง โดยที่ใคร ๆ ไม่ได้คาดหมายเอาไว้ เราจะว่าจิตของเรามีความเปลวไปในสิ่งใดก็ไม่ใช่ จะว่าจ่ออยู่กับอะไรก็ไม่เชิง คล้าย ๆ กับว่าขโมยมาสอยเอาสิ่งของเวลาเราผลอจะนั้น

ขณะจิตอันหนึ่งซึ่งเป็นธรรมชาติที่แปลกและอัศจรรย์ยิ่งกว่าธรรมชาติใด ๆ มาปรากฏขึ้นในขณะเดียวเท่านั้น เพราะขณะจิตนั้นได้ทำงาน หรือว่าลบล้างความหลงของตนเองสิ้นสุดลงไปแล้วนั้นแล เราจึงจะเห็นโทษแห่งความเป็นมา ผ่านมาเอง เราจะเห็นโทษแห่งปฏิบัติที่เป็นมาที่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ คือ มีทั้งผิดทั้งถูกสับสนระคนกันไป เหมือนข้าวสารกับแกลบร่าจะนั้น และคุณแห่งปฏิบัติของเราที่ได้ปฏิบัติมาแต่ต้นจนถึงจุดนี้ว่าเป็นสวากขาตธรรม และเป็นนิยานิกธรรมโดยแท้ ฉะนั้นเมื่อขณะจิตนั้นได้ทำงานสิ้นสุดลงไปแล้ว ไม่เห็นมีเรื่องอะไรที่จะเป็นปัญหาให้ขบคิดต่อไปอีก นอกจากใจดวงเดียวเท่านั้นไปก่อเรื่องราวทั้งหลาย แล้วนำมาผลนตนเองให้เดือดร้อนเท่านั้น จึงมีให้นามว่าปัญหาโลกแตก คือปัญหาหัวใจ

บาลีท่านว่า ยถาภูตัญญานทสฺสนํ รู้เห็นตามเป็นจริงตามสภาวะนั้น ๆ จึงหมดการดำหนิตชมในสภาวะธรรมทั่ว ๆ ไป พร้อมทั้งการดำหนิตชมในตัวเอง สมมุติภายในและภายนอกก็ยุติกันลงได้ สิ่งทั้งหลายภายในจิตก็ไม่มี จิตนั้นเป็นวิสุทธิจิตจึงพ้นจากสมมุติไป ท่านเรียกชื่ออีกว่าวิมุตติ ที่ให้ชื่อเช่นนั้นถ้าจะเปรียบเทียบแล้วก็เหมือนกับชื่อของวัด จะเป็นวัดใดก็ตาม ยกตัวอย่าง เช่น วัดบวรนิเวศ ท่านติดป้ายไว้หน้าวัดบวรฯ ว่า วัดบวรนิเวศ การติดป้ายไว้นั้นติดไว้เพื่อใคร พระเถรในวัดบวรฯ รู้แล้ว ไม่เห็นจำเป็นที่จะต้องมาอ่านป้ายวัดนี้คือวัดบวรฯ ก่อนจะเข้าออกจากวัด หรือจะหลับนอน ที่ติดไว้ก็เพื่อคนที่ไม่รู้จักวัดบวรฯ เขาจะอ่านที่ป้ายและรู้ว่า อ้อ นี่คือวัดบวรฯ

ท่านให้ชื่อว่าวิมุตติก็เช่นเดียวกัน สำหรับท่านที่หลุดพ้นไปแล้วจะให้ชื่อว่าวิมุตติ หรือนิพพาน ไม่เห็นจำเป็นอะไร แต่ที่ตั้งชื่อเป็นกรุยเป็นหมายเพื่อให้โลกที่มีสมมุติให้รู้จักกัน และเพื่อท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะได้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจ และเพิ่มกำลังความเพียรเพื่อนิพพาน แต่เมื่อเข้าถึงธรรมคือนิพพานแล้ว มันก็หมดปัญหาไปตาม ๆ กัน ความสำคัญว่าตนโง่ตนฉลาดก็หมดไป ความสำคัญว่าตนเศร้าหมอง หรือ

ผ่องใสก็หมดไป เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสมมุติทั้งนั้น ธรรมชาติมันไม่ใช่สิ่งเหล่านี้ จึงเข้ากันไม่ได้

สิ่งใดที่จะมาสัมผัสในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็สักแต่ว่าเท่านั้น เพราะจิตหมดเรื่องแล้ว สิ่งทั้งหลายจึงไม่มีเรื่อง พลอยหมดไปตาม ๆ กัน เครื่องกังวลและภาระใด ๆ ทั้งที่เป็นส่วนหยาบ ส่วนกลาง และส่วนละเอียด หยุดการรักษา คำว่ารักษา หมายถึงจิตโดยเฉพาะ ไม่ได้หมายถึงมรยาตทางกาย วาจา เช่น มีแผลอยู่ในอวัยวะของเราส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งรักษายังไม่หายสนิท เราจะต้องพยายามรักษาและระวังสิ่งที่มากระทบ และพอกยา ทายาอยู่เสมอ จนกว่าจะหายสนิท
